

PROPUESTA de BOLETIN INFORMATIVO



Propuesta de Aviso de Salud: Guía para el Consumo de Pescado Proveniente del Bajo Río Feather (Condados de Butte, Yuba, y Sutter)

Boletín informativo elaborado por
la Oficina para la Evaluación de Riesgo Ambiental
y la Agencia de Protección al Medio Ambiente

Agosto de 2006

¿Por qué se ha desarrollado una propuesta de aviso de salud para el pescado proveniente del Bajo Río Feather?

El Consejo de Control de Recursos de Agua del Estado, el Proyecto Mercurio del Programa de la Bahía-Delta CALFED, y el Programa Cuenca del Río Sacramento han realizado estudios recientes que indican que ciertas especies de peces del Bajo Río Feather contienen altos niveles de mercurio, que pueden tener efectos adversos en la salud para quien consume pescado con frecuencia. La Oficina para la Evaluación de Riesgo Ambiental (OEHHHA, por sus siglas en inglés), ha realizado una evaluación de los efectos en salud asociados con el consumo de pescado del Bajo Río Feather, y ha publicado una propuesta de reporte y de aviso de salud que incluye una “guía para el consumo” de dicho pescado. En este aviso, se define el área del Bajo Río Feather como la parte del río desde el embalse, que sirve de barrera para la dispersión de los peces, hacia donde confluye con el Río Sacramento.

La propuesta de guía para el consumo de pescado incluye tres categorías. La categoría “Disfrute” presenta una lista de aquellas especies de peces que contienen bajos niveles de mercurio, y por lo tanto se pueden consumir dos a tres veces por semana. La categoría “Coma con Moderación” da una lista de aquellas especies que se recomienda consumir no más de una vez por semana. La categoría “Evite” presenta una lista de aquellas especies que no se deben consumir más de una vez al mes. Algunas recomendaciones se dirigen a mujeres en edad reproductiva, niños, y adolescentes, que constituyen un grupo particularmente sensible al mercurio metílico (una forma más tóxica y más común de mercurio hallado en el pescado). Otras recomendaciones se dirigen a mujeres mayores y hombres.

El mercurio metílico afecta el crecimiento neurológico en fetos, niños, y adolescentes; por lo tanto, mujeres en edad reproductiva y niños deben seguir las recomendaciones de consumo de pescado cuidadosamente.

¿Presenta algún riesgo el agua del río?

No. Como se explica a continuación, el mercurio suele acumularse en los peces, no en el agua en sí. No presenta ningún riesgo tener contacto con el agua.

¿Por qué se encuentra mercurio en el pescado de esta área?

La contaminación del pescado por el mercurio es un problema global. La combustión de carbón por parte de plantas eléctricas y las erupciones volcánicas contribuyen a emisiones de mercurio al medio ambiente; de ahí el mercurio se mueve alrededor del mundo, antes de ser depositado en océanos, lagos, y ríos. Sin embargo, en las aguas del norte de California, el mercurio también es un legado de la industria minera del oro que se inició durante la Fiebre del Oro (conocido por su nombre en inglés Gold Rush). Los mineros usaban el mercurio para extraer oro de las minas, y descargaban el residuo en las aguas cercanas, como el Río Feather, donde el mercurio se fue acumulando en el sedimento.

Una vez depositado el mercurio en el sedimento, en lagos u otras aguas, las bacterias lo convierten en una forma más tóxica llamada mercurio metílico, que los peces ingieren al alimentarse. La concentración de mercurio metílico puede llegar a ser miles de veces más alta en

PROPUESTA de BOLETIN INFORMATIVO

los peces que el nivel de mercurio en la misma agua. El mercurio metílico se acumula en los peces lentamente a lo largo del tiempo, consecuentemente, los peces de tamaño grande suelen contener concentraciones más elevadas de esta sustancia química que los peces pequeños. De la misma forma, los peces depredadores como la lobina [bass], suelen contener más mercurio metílico que los demás, como la trucha [trout].

¿Cuáles son los efectos en salud por consumir pescado contaminado con mercurio metílico?

El mercurio metílico afecta particularmente el crecimiento en niños y fetos. Las mujeres embarazadas y lactantes pueden transmitir mercurio metílico a sus fetos por la placenta y a sus bebés por la leche materna. Estar expuesto al mercurio metílico en niveles excesivos puede dañar el sistema nervioso en niños, resultando en problemas de aprendizaje, lenguaje, memoria, y dificultades de enfoque. Estos efectos en salud pueden surgir después de haber estado expuesto durante la adolescencia, ya que el sistema nervioso sigue desarrollándose durante esos años. Por esa razón se han emitido recomendaciones conservadoras dirigidas a mujeres en edad reproductiva, niños, y adolescentes.

En adultos, los síntomas más leves asociados con la toxicidad del mercurio metílico son una sensación de insensibilidad y hormigueo en las manos, los pies, y alrededor de la boca. Si se siguen las recomendaciones establecidas, consumir pescado contaminado con mercurio metílico no tiene porque resultar en los efectos dañinos mencionados anteriormente.

¿Puedo seguir comiendo el pescado proveniente de esta área de pesca?

Sí. El pescado desempeña una función nutritiva muy importante en su dieta, siempre que se consuma con moderación. Siguiendo las recomendaciones emitidas por la OEHHA para el pescado de esta área, usted puede reducir el riesgo de padecer efectos adversos en su salud por causa del mercurio metílico.

Hace falta reiterar que los años de desarrollo mental son un periodo de alta sensibilidad al mercurio metílico, por lo tanto las mujeres en edad reproductiva, los niños, y los adolescentes deben seguir las recomendaciones de consumo cuidadosamente. Eso es particularmente importante si se considera que en el Río Feather se encuentran varias especies de peces con un nivel alto de mercurio metílico. Se les recomienda en particular a mujeres en edad reproductiva, niños, y adolescentes que no coman nada de lobina estriada [striped bass] o de pikeminnow pescado en el Río Feather. También se les recomienda no comer nada de bagre [catfish] o pescado depredador grande como la lobina boca grande [largemouth bass], la lobina boca chica [smallmouth bass], o la lobina moteada [spotted bass], por lo menos no más de una vez al mes. Sin embargo, ellos pueden comer de cualquiera especie de pez luna [sunfish] como bluegill o reदार hasta dos veces por semana, y carpa [carp] o Sacramento sucker hasta una vez por semana, siempre que no coman ningún otro pescado en la misma semana.

Escoja pescado con un nivel bajo de mercurio, como el listado en el categoría “Disfrute.” Así podrá seguir disfrutando los beneficios que aporta el consumo de pescado obtenido por la pesca deportiva o recreativa.

Las mujeres mayores y los hombres tienen más opciones para su consumo de pescado del Río Feather. La guía para el consumo de pescado emite las recomendaciones siguientes: ellos pueden comer pez luna [sunfish] hasta tres veces por semana, y Sacramento sucker, carpa [carp], o bagre de canal [channel catfish] hasta dos veces por semana. Sin embargo, deben limitar su consumo de lobina boca grande [largemouth bass], lobina boca chica [smallmouth bass], lobina moteada [spotted bass], o bagre blanco [white catfish] a no más de una vez por semana, y de lobina estriada [striped bass] o Sacramento pikeminnow a no más de una vez al mes.

PROPUESTA de BOLETIN INFORMATIVO

Casi todos los peces de mar y de agua dulce contienen cierto nivel de mercurio metílico; por lo tanto es importante tomar en cuenta su consumo total de pescado antes de decidir la cantidad y tipo de pescado que consumirá. Por ejemplo, el gobierno federal ha emitido avisos de salud que recomiendan que las mujeres en edad reproductiva y los niños no coman tiburón [shark], pez espada [swordfish], macarela reina (o caballa) [king mackerel], o lofolátalo [tilefish], que son especies de mar donde se han detectado altos niveles de mercurio. Sin embargo, pueden consumir una variedad de pescado comercial hasta dos veces por semana sin riesgo alguno, siempre que no consuman ningún otro pescado obtenido por pesca deportiva o recreativa en la misma semana. Si usted consume pescado proveniente de otras áreas de pesca en California, investigue si la OEHA ha emitido recomendaciones de consumo específicamente para esas áreas. Si no existen guías o recomendaciones para algún sitio de pesca, se debe consumir el pescado en cantidades limitadas.

¿Dónde puedo conseguir más información?

Para información sobre el mercurio y otros contaminantes presentes en el pescado obtenido por pesca deportiva o recreativa, favor de ponerse en contacto con:

Oficina para la Evaluación de Riesgo Ambiental
División de Pesticidas y Toxicología Ambiental
P.O. Box 4010, MS 12B
Sacramento, CA 95812-4010
(916) 327-7319 o <http://www.oehha.ca.gov>

Para información sobre el mercurio presente en el pescado comercial, favor de ponerse en contacto con:

Administración de Alimentos y Drogas
Centro de Seguridad Alimentaria y Nutrición Aplicada
1 (888) SAFEFOOD o <http://www.cfsan.fda.gov> (en inglés solamente)

GUÍA PARA EL CONSUMO PESCADO DEL BAJO RÍO FEATHER

- **NO PRESENTA NINGÚN RIESGO TENER CONTACTO CON EL AGUA.**
- **CONSUMA PEQUEÑOS PESCADOS DE TAMAÑO LEGAL.** El mercurio se acumula en los peces mientras crecen.
- **EL TAMAÑO DE UNA PORCIÓN DE PESCADO DEPENDE DEL PESO DE LA PERSONA.** Se ha determinado que una porción equivale a 8 onzas (227 gramos) de pescado crudo y a 6 onzas (170 gramos) de pescado cocido para un adulto que pesa 160 libras (73 kilos) (8 onzas equivale al tamaño de dos juegos de naipes/Baraja). Si usted pesa menos de 160 libras, coma porciones más pequeñas. Asimismo, sirva porciones más pequeñas a los niños.
- **NO COMBINE AVISOS DE SALUD MÚLTIPLES.** No consuma más de una especie de pescado mencionada en el aviso en el mismo periodo, a menos que estén en la categoría "Disfrute" (en verde). Si come el pescado proveniente de un área específica para la cual existe un aviso de consumo, evite comer también pescado proveniente de otras fuentes en el mismo periodo.
- **TOME EN CONSIDERACIÓN EL PESCADO QUE COMPRA EN TIENDAS Y RESTAURANTES (pescado comercial).** Las mujeres en edad reproductiva y los niños pueden consumir sin ningún riesgo hasta dos porciones a la semana de pescado comercial. SINO, siga esta guía para el consumo del pescado proveniente de esta área de pesca. Si come pescado comercial dos veces en una semana, evite comer pescado proveniente de un área de pesca cercana en la misma semana. El pescado comercial como el camarón [shrimp], el cangrejo real [king crab], las vieiras [scallops], el bagre de granja [farmed catfish], el salmón salvaje [wild ocean salmon], el ostión [oyster], el tilapia, la platija [flounder], y el lenguado [sole] suelen contener los niveles más bajos de mercurio. Las mujeres en edad reproductiva y los niños no deben consumir nada de tiburón [shark] o pez espada [swordfish], ya que son los más contaminados con mercurio.
- **EL PESCADO PROVENIENTE DE OTRAS ÁREAS DE PESCA TAMBIÉN PUEDE CONTENER MERCURIO.** No todas las áreas de pesca en California han sido analizadas. Con la excepción del salmón de mar o de agua dulce y del pez steelhead, que suelen contener bajos niveles de contaminantes, el pescado proveniente de áreas donde no existen avisos de consumo se debe consumir en cantidades limitadas.

PROPUESTA de BOLETIN INFORMATIVO

**GUÍA PARA EL CONSUMO
PESCADO DEL BAJO RÍO FEATHER**

El pescado y el marisco son muy nutritivos y deben ser parte de una dieta sana y equilibrada. Sin embargo, es importante escoger pescado cuidadosamente. La OEHHA recomienda que se escoja pescado con un nivel bajo de mercurio, como el listado en el categoría “Disfrute.” Muchas especies de peces del Bajo Río Feather contienen un alto nivel de mercurio metílico, por lo tanto la OEHHA presenta las recomendaciones siguientes para ayudarle a reducir sus riesgos de padecer efectos adversos en la salud por causa del mercurio.



Mujeres en edad reproductiva, mujeres embarazadas y lactantes, niños, y adolescentes

DISFRUTE HASTA DOS PORCIONES A LA SEMANA	
Pez luna [sunfish] O	
COMA CON MODERACIÓN NO MÁS DE UNA PORCIÓN A LA SEMANA	
Carpa [carp] o Sacramento sucker	
EVITE	
NO COMA NADA DE	Lobina estriada [striped bass] o Sacramento pikeminnow
NO MÁS DE UNA PORCIÓN AL MES	Lobina boca grande [largemouth bass], lobina boca chica [smallmouth bass] o lobina moteada [spotted bass]; o bagre [catfish]



Mujeres mayores y hombres

DISFRUTE HASTA DOS PORCIONES A LA SEMANA	
Pez luna* [sunfish], carpa [carp], Sacramento sucker, o bagre de canal [channel catfish] O	
COMA CON MODERACIÓN NO MÁS DE UNA PORCIÓN A LA SEMANA	
Lobina boca grande [largemouth bass], lobina boca chica [smallmouth bass] o lobina moteada [spotted bass]; o bagre blanco [white catfish]	
EVITE NO MÁS DE UNA PORCIÓN AL MES	
Lobina estriada [striped bass] o Sacramento pikeminnow	

* Las mujeres mayores y los hombres pueden consumir pez luna [sunfish] hasta tres veces a la semana.